جامعــة مدينــة السادات
كليــة التربيــة
قسـم علم النفس

بحث مستخلص من رساله ماجستير بعنوان

فعالية برنامج تدريبي في خفض الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الإعدادية

إعداد

داليا إبراهيم محمد كامل

تحت إشراف الأستاذ الدكتور

أحمد ثابت فضل

أستاذ علم النفس التربوي المساعد ورئيس قسم علم النفس

بكلية التربية– جامعة مدينة السادات

مقدمة الدراسة:

تمثل الانفعالات وظائف هامة في حياة الفرد اليومية؛ حيث أنها تحفز الفرد على تحقيق أهدافه، وتعلمه أي المواقف يجب أن يتجنب وأيها يجب أن يقترب، كما تعد القدرة على فهم الانفعالات وتحديدها، والتمييز بينها، وضبطها والتعامل معها بإيجابية سمة مهمة من سمات الشخصية الإيجابية، فالأشخاص الذين يعانون من القصور في القدرة على تحديد المشاعر ووصفها والتعبير عنها، ويتجنبون المواقف الاجتماعية التي تتطلب منهم الحديث عن مشاعرهم الخاصة ووصفها للآخرين، وتحديد آرائهم، وأفكارهم، تم وصفهم بأنهم يعانون من اضطراب الألكسيثيميا Alexithymia، فإذا كان الشخص غير قادر على تفسير المثيرات العاطفية، فإن النمو الانفعالي الاجتماعي ربما يعاق وقد تظهر سلوكيات غير سوية كالسلوك المضاد للمجتمع، وسلوك التحدي، والانسحاب، واضطراب المزاج (ناصر جمعه ، أحمد ثابت ، ٢٠١٤، ١٢).

ولا شك أن الإحساس بالمشاعر والتعرف عليها والتعبير عنها والتمييز بينها تعد خاصية إنسانية فهي ضرورة من ضرورات التواصل ببين الشخصي، وافتقاد هذه القدرة أو قصورها يعد عائقا من عوائق تحقيق الصحة النفسية فمن بديهيات الصحة النفسية التعبير عن الانفعالات التي تنتاب الفرد و مشاركة الآخرين في انفعالاتهم والتعرف عليها حيث يساعد ذلك على تنمية وتطوير العلاقات الشخصية والتي تعطي معنى وتوازن للحياة، أما الأفراد الذين يعانون من ضعف الإحساس بالمشاعر والتعرف عليها والتعبير عنها والتمييز بينها، ونقص في التخيل وندرة أحلام اليقظة بالإضافة إلى نمط التفكير الموجه خارجيا يطلق عليه الأفراد الإلكسيثميك (هشام الخولي، والزهراء عراقي، ومحمد أحمد، ٢٠١٣، ١١٨-١١٩).

والفرد الذي يستطيع قراءة مشاعره والتعبير عنها للآخرين فرد متوافق انفعالياً واجتماعياً، ومحبوب وصريح ولا عجب أن كان أكثر حساسية من غيره من الأفراد الذين يفتقرون لهذه القدرة. ومن ثم فإن القدرة على تحديد وفهم المشاعر تسهم إلى حد كبير في تيسير عملية التفاعل الاجتماعي والتواصل اللفظي وغير اللفظي، وتبادل الأفكار مع الآخرين، وعلى النقيض من ذلك فإن الافتقار لهذه القدرة تحد إلى درجة كبيرة من التفاعل الاجتماعي، وفهم الانفعالات والمشاعر مما يجعل الفرد حاد الطبع مع الآخرين، واحتكاكه بالآخرين احتكاكاً حاداً لا يتضمن أي جانب من التعاطف ولكن محمل بالإيذاء، بل ويتعمد إيذاء الآخرين دون سبب واضح لهذا الإيذاء (محمد أحمد، ٢٠١١، ٣).

ولقد نال مصطلح الألكسيثيميا اهتمام الباحثين والعاملين في المجال الإكلينيكي منذ أن قدمه نيميا وسيفنيوس (Nimiah & Swfneos, 1970) في أوائل السبعينات من القرن الماضي، ومع قلة الدراسات التي أجريت على هذا المتغير وما ارتبطت به من أعراض إكلينيكية، إلا أن

ذلك أثار جدلاً واسعاً حول طبيعة هذا المتغير، من حيث هل هو حالة مرضية وجدانية أم خاصية عصابية؟ وهل هو اضطراب أولي أم ثانوي؟ وهل هو وراثي أم نمائي تطوري مكتسب؟ وهل هو أسلوب حياة أم قصور في أحد الوظائف المخية؟ وهل هو سمة أم حالة (أيمان عبد الله، ٢٠٠٣، ٢١).

وترى هيام شاهين (٢٠١٣، ٨٤) أن الألكسيثميا مفهوم نفسي يشير إلى وجود صعوبات في تحديد الشخص لمشاعره وتعبيه عنها ، ويعاني العديد من الأفراد في المجتمع من اضطرابات سيكوسوماتية وشكاوى طبية واضطرابات نفسية ترتبط بهذه السمة، فالأفراد المصابون بالألكسيثميا ربما يعانون انفعالياً أو نفسياً أو جسدياً كنتيجة لهذا العجز المعرفي ، كما أن جودة الحياة بما تتضمنه من سعادة شخصية وعلاقات بينشخصية ربما تتأثر سلبيا نتيجة الألكسيثميا ، علاوة على أن المجتمع يتحمل نفقات عالية بشكل دال نتيجة إهمال العمل وانخفاض الإنتاجية وتزايد المتطلبات المفروضة على مراكز الرعاية الصحية وموارد الدولة نتيجة الاضطرابات السيكوسوماتية والحالات الطبية والاضطرابات النفسية التي تصاحب الألكسيثميا.

وبناء على ما تقدم وانطلاقًا من التوصيات والأدبيات السابقة، ونظرًا لأهمية هذا المجال فقد وجدت الباحثة أنه من الضروري إجراء دراسة للتعرف على فعالية برنامج تدريبي في خفض الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

أولاً: مشكلة الدراسة وأسئلتها :

تذكر هيام شاهين (٢٠١٣، ٨٢-٨٣) أنه تم اكتشاف الألكسيثميا من خلال التحليل النفسي ، فهم نموزج لا يستجيب للعلاج لأنه لا يذكرون أي مشاعر ، وليس لديهم مشاعر ، وليس لديهم أي مخيلة ، وليس لأحلامهم أي مضمون وجداني ، بمعني أنهم ليس لديهم حياة وجدانية يتكلمون عنها ، ومن أهم خصائص هذه الفئة أنهم يجدون صعوبة في وصف مشاعرهم ، أو مشاعر الغير بالإضافة إلى القصور الشديد في المفردات الوجدانية ، والأكثر من ذلك أن لديهم صعوبة في التمييز بين المشاعر المختلفة.

ويؤكد كل من إيمان عبد الله البنا (٢٠٠٣)، و وأبو زيد سعيد الشويقي (٢٠٠٨) على أن الحياة الانفعالية للأفراد الذين يعانون من الألكسيثيميا حياة مضطربة تتسم بالسطحية، والضحالة، والتي تؤثر بدورها في ظهور بعض الاستجابات غير التكيفية كالسلوك العدواني، والمشاغبة، والعناد.

ولقد نبعت مشكلة الدراسة من إحساس الباحثة بأهمية دراسة المشكلات المتعلقة بطلاب المرحلة الإعدادية ، ولعل ما يسترعي الانتباه هو ارتفاع مستوى الألكسيثميا ،وانطلاقاً مما سبق قد تبين – في حدود علم الباحثة– قلة الدراسات التي تناولت إعداد برنامج تدريبي يساعد على

خفض الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الإعدادية ، فلذلك قامت بهذه الدراسة محاولة منها في خفض الالكسيثميا لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

وتتلخص مشكلة الدراسة الراهنة في محاولة الإجابة عن الأسئلة التالية:

١. هل تختلف درجة الألكسيثميا لدى المجموعة التجريبية باختلاف القياسين القبلي والبعدي على مقياس الألكسيثميا ؟
٢. هل تختلف درجة الألكسيثميا بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي على مقياس الأكسيثميا ؟
٣. هل تختلف درجة الألكسيثميا لدى المجموعة التجريبية باختلاف القياسين البعدي والتتبعي على مقياس الألكسيثميا ؟

ثانيا : أهدف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلي: التعرف على فعالية برنامج تدريبي لخفض الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

ثالثاً : أهمية الدراسة: تتمثل أهمية الدراسة الحالية في جانبين أحدهما نظري والأخر تطبيقي فيما يلي:

أ – الأهمية النظرية: تكمن الأهمية النظرية فيما يلي :

- تتناول الدراسة الراهنة جانب هام ومظهر واضح تتمثل في خفض الاكسيثميا لدى طلاب المرحلة الإعدادية.
- تزويد مكتبة علم النفس بهذه الدراسة لتكون مرجعاً للباحثين المهتمين بدراسات الالكسيثميا لدي طلاب المرحلة الإعدادية ، وطلاب المراحل التعليمية المختلفة.
- إلقاء الضوء حول بعض الحقائق والمعلومات عن طلاب المرحلة الإعدادية ، وسبل التطوير والتفاعلات التربوية الناجحة وكيفية وضع حلول علمية للمواقف التي تواجههم أثناء تفاعلهم الاجتماعي مع الآخرين في المواقف والمشكلات المختلفة .
- قد تسهم معرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة في زيادة الفهم والوعي بتأثير كل منها في الآخر ، ومن ثم يساعد كل من السيكولوجيين والمربيين والآباء والأمهات في رفع مستوى الصحة النفسية للأبناء وزيادة فاعليتهم وكفاءتهم الشخصية ونجاحهم في حياتهم بمختلف جوانبها الشخصية والاجتماعية والمهنية والدراسية.

ب– الأهمية التطبيقية: تكمن الأهمية التطبيقية فيما يلي :

- إعداد مقياس الالكسيثميا والتحقق من صدقه وثباته.
- إعداد برنامج لخفض الاكسيثميا لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

- يمكن للمسئولين بالمؤسسات التعليمية الاستفادة من البرنامج الحالي في وضع برامج لخفض الاكسيثميا لدى الطلاب والطالبات بالمراحل العمرية المختلفة.

رابعاً : المصطلحات الإجرائية للدراسة :تتحدد مصطلحات الدراسة الحالية في البرنامج والذكاء الاجتماعي والاكسيثميا ، سيتم تناولهم فيما يلي:

١- البرنامج Program:

تعرف **الباحثة إجرائياً** بأنه مجموعة من الإجراءات المعرفية السلوكية التدريبية الإرشادية المترابطة المنظمة ، والخطوات والأنشطة والمهارات المعدة من قبل الباحثة لمساعدة طلاب المرحلة الإعدادية بهدف خفض الالكسيثميا لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

٣ – الألكسيثيميا Alexithemia:

يعرف وليام وآخرون (William, et al., 2011, 231) الألكسيثيميا على أنها الصعوبة في معرفة ووصف الانفعالات والعواطف، وحياة فقيرة الخيال (التصور)، والتفكير الموجه خارجياً، أو عدم القدرة على معالجة وضبط أو تنظيم المعلومات المبنية على الإثارة، أو قصور في التعامل مع المشاعر والانفعالات، وصعوبة التعبير عنها للآخرين.

وتعرف الباحثة الألكسيثميا إجرائياً في الدراسة الحالية على أنها: صعوبة تعرف الطالب لمشاعره الذاتية وتحديدها وفهمها والتمييز بينها، وصعوبة التعبير عن المشاعر والأحاسيس من خلال الكلمات الملائمة ووصفها للآخرين، وقصور في قدرته على التخيل وأحلام اليقظة وأسلوب معرفي ذي توجه خارجي، وتتحد الألكسيثميا بالدرجة التي يحصل عليها الطلاب في المقياس المعد لقياسها في الدراسة الحالية.

خامساً : محددات الدراسة: تتحدد حدود الدراسة في ضوء عدة مقومات بحيث تختلف من دراسة لأخرى يترتب عليها اختلاف النتائج التي توصلت إليها الدراسة، ويمكن إيضاح هذه المقومات في ضوء حدود الدراسة التالية:

١) **الحدود المنهجية:** تعتمد هذه الدراسة في على المنهج التجريبي حيث تم استخدام التصميم التجريبي ، وهو عبارة عن تصميم القياس القبلي – البعدي – التتبعي، والقائم على استخدام مجموعتين متجانستين من طلاب المرحلة الإعدادية.

٢) **الحدود البشرية** : تعتبر عينة الدراسة من أهم المحددات والمقومات التي تقوم في ضوئها أى دراسة علمية ، وقد اعتمدت الباحثة في دراستها الراهنة على مجموعتين من طلاب المرحلة الإعدادية وتتمثل في:

- **مجموعة الدراسة الاستطلاعية:** قوامها (١٠٠) طالبا من طلاب الصف الثاني الإعدادي ، وذلك للتحقق من الكفاءة السيكومترية لمقاييس الدراسة.

- **مجموعة الدراسة الأساسية:** شارك في هذه الدراسة (٦٠) طالب وطالبة من طلاب الصف الثاني الإعدادي تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها (٣٠) طالب ، ومجموعة ضابطة قوامها (٣٠) طالب ، متوسط عمرهم الزمني (١٤,١١) عام بانحراف معياري قدره (٤,١٢) شهر .

٣) **الحدود الزمنية:** يقصد بها الفترة الزمنية التي تم استغرقتها لتطبيق أدوات الدراسة بدءً بالدراسة الاستطلاعية ومروراً بتطبيق أدوات الدراسة السيكومترية وأنتهاً بتطبيق البرنامج التدريبي على طلاب المجموعة التجريبية ، والذي تم خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٧/ ٢٠١٨م .

الإطار النظري للدراسة: تتناول الباحثة في هذا للألكسيثميا، وفيما يلي تفصيل ذلك:

الألكسيثيميا Alexithymia

لقد ظهر مصطلح الألكسيثيميا Alexithymia لأول مرة على يد الطبيب الأمريكي سيفنيوس Sifneos في عام ١٩٧٠ م، حيث وجد أن الأكسيثيميا كلمة يونانية الأصل تتكون من ثلاثة مقاطع هي: "A = Lack" ويعني نقص، و "lexi = word" وتعني كلمة، و "Thymia = feeling" وتعني العاطفة، وبذلك تعني الكلمة في مجملها نقص الكلمات للتعبير عن المشاعر ,Lack words for feelings، وقد استخدم هذا المصطلح لوصف مجموعة من المرضى وخاصة ذوي الاضطرابات السيكوسوماتية الذين يعانون من نقص القدرة على وصف مشاعرهم ونقص القدرة على استخدام الكلمات في التعبير عن مشاعرهم للآخرين (Briody, 2005, 32)، والتعبير عنها في صورة لفظية، وعدم القدرة على التمييز بين المشاعر والأحاسيس الجسدية، واستخدام أسلوب معرفي ذي وجهة خارجية.

وقد أشار (Kupferberg, 2002, 19) بأنها صعوبة في معالجة وتنظيم الحالات الوجدانية من خلال الأساليب المعرفية والتي ينشأ عنها قلة السعة للمعالجة الانفعالية ، ويردين وآخرون (Wearden, et al., 2003, 342) إلى أن الألكسيثيميا هي عجز في القدرة على تعريف ووصف الانفعالات وتكون نتيجة للتفاعلات في مرحلة الطفولة مع مقدمي الرعاية، ويعرفها جولي وآخرون (Julie, et al., 2006, 62) بأنها نقص الميل إلى التفكير بشأن الانفعالات والمشاعر، ومحدودية التخيل، والعجز في القدرة على الاستفادة من الخبرات الذاتية الوجدانية ونقص القدرة على التعرف ووصف المشاعر إلى الآخرين، كما يعرفها فرانز وآخرون (Franz, et al., 2007, 54 – 55) على أنها نقص في مهارات التواصل والتفاعل الاجتماعي نتيجة صعوبة في القدرة على ترجمة الإشارات العاطفية المستقبلة من الأفراد المحيطين، وضعف في القدرات اللغوية التي تمكنهم من القدرة على وصف ما لديهم من مشاعر

وأحاسيس إلى الآخرين، كما يعرف محمد البحيري (٢٠٠٩، ٨٢٢-٨٢٣) الألكسيثيميا بأنها: سمة وجدانية معرفية تتضح في وجود قصور في التعامل مع المشاعر والانفعالات ويظهر في صورة صعوبة في التعرف على المشاعر الذاتية والتمييز بينها وصعوبة في التواصل الوجداني – أي صعوبة التعبير عن المشاعر والأحاسيس للآخرين نتيجة غياب الكلمات الملائمة لوصف المشاعر – مع عدم وجود اضطراب في الجهاز الصوتي أو ضعف في حاستى السمع والكلام – بالإضافة إلى نقص القدرة على التخيل المرتبط بالمشاعر مما يؤدي إلى نقص في مهارة التعامل مع الآخرين ويكون الفرد مهيئا للإصابة بالاضطرابات والأمراض النفسية والجسمية.

ويعرفها (Vazquez, et al., 2010, 797) بأنها خاصية سيكولوجية تتميز بقلة الميل إلى التفكير في العواطف والانغماس في الخيال بالإضافة إلى القصور في القدرة على وصف الانفعالات والتعرف عليها، وعرفها (Noli, et al., 2010, 616) بأنها مجموعة من القصور المعرفية – الوجدانية الشائعة بين المرضي السيكوسوماتيين والتي تؤدي إلى صعوبات في إقامة علاقات علاجية بين المرضي السيكوسوماتيين والمعالجين، وتعرفها أمينة أبو النجا (٢٠١٤ ، ٢٦٨) بأنها عدم قدرة الفرد على التعرف على مشاعره ومشاعر الآخرين والتعبير عنها ومحدودية الخيال وتوجه معرفي خارجي، وتعرفها سحر سليم (٢٠١٧،٢٣) بأنها : الصعوبات التي يعاني منها الشخص في وصف مشاعره وذلك لعدم قدرته على التعبير عن هذه المشاعر وضعف ومحدودية الاتجاه المعرفي لديه، وتعرف شاهنده غنيم وشيرين دسوقي ، وتعرف شاهندة غنيم، وشيرين دسوقي هبة مكي (٢٠١٧، ٧٧١) الإلكسيثميا بأنها: عدم القدرة على التعرف على المشاعر أو تمييزها والاستجابة لها بطريقة مناسبة، مما يؤثر على جودة العلاقات البينشخصية وكيفية استخدامها في اتخاذ قرارات فعالة في الحياة بالإضافة إلى محدودية الخيال وندرة الاستغراق في التخيل ونمط كمعرفي يتميز بالاستغراق في التفصيلات الخارجية للأحداث، أكبر من التركيز على المشاعر والمظاهر الآخرى المتعلقة بالخبرة الداخلية للفرد.

سمات الأفراد المصابين بالألكسيثميا:

يشير سيفونوس(Sifneos, 2000, 113) بأنهم لا يستطيعون العثور على الكلمات اللازمة لوصف مشاعرهم مع أنهم يعانون من أمراض لا تقل خطورة وألماً من غيرهم ، ويضيف ميلر (Muller, 2000, 1) وتسود لدى الأفراد المصابين بالألكسيثيميا حالة من صعوبة القدرة على تحديد ووصف مشاعرهم للآخرين ونقص القدرة على استخدام الكلمات أو الرموز في التعبير عن المشاعر، واتفق كل من(De Beradis, et al., 2007, 34; Warner, 2007, 29) على أن الألكسيثيميا مفهوم سيكولوجي متعدد الأبعاد يتضمن أربع خصائص أساسية هي: صعوبة التعرف على المشاعر الذاتية والتمييز بينها، وصعوبة التعبير عن المشاعر والأحاسيس

للآخرين، وضيق الأفق أو محدودية الخيال، وأسلوب معرفي ذي وجهة خارجية، وترى (هدى سلامه ، ٢٠٠٩، ٤٤) أن الأفراد المصابين بالألكسيثيميا يتسمون بأنهم لا يذكرون أية مشاعر وليس لأحلامهم أي مضمون وجداني، كما أنهم لا يملكون حياة وجدانية يتكلمون عنها ويميلون إلى تفريغ الطاقة بشكل بدني وهم يوصفون في التراث التحليلي بالأمية الانفعالية؛ إذ يفشل الفرد في إيجاد الكلمات التي يصف بها وجدانه كما يفشل في أن يضعه في لغة رمزية ومن ثم يترجم وجدانه إلى نوع من اللغة البدنية.

واتفق كل من (Warner, 2007, 14 – 15; Terry, et al., 2009, 43 – 44; Joergen, et al., 2010, 140) على أن الأفراد المصابين الألكسيثيميا يتصفون ببعض الخصائص تتمثل في:

١ – نقص في القدرة على فهم ومعرفة المشاعر وتحديدها: وينعكس ذلك في ضعف قدرة الفرد على التعرف على المشاعر والتمييز بينها وبين الأحاسيس الداخلية الجسمية والمشاعر بعضها البعض.

٢ – نقص في القدرة على التعبير عن المشاعر: ويتمثل ذلك في عجز الفرد عن وصف المشاعر من خلال الكلمات أو التعبير عنها لفظياً للآخرين، وضعف مقدرة الفرد على التواصل غير اللفظي.

٣ – عجز في القدرة على التخيل: وتتمثل في انخفاض القدرة على التخيل والتصور ووضع تصورات مستقبلية، فتفكير الفرد يتسم بالسطحية والجمود، بالإضافة إلى أن الفرد لديه ميل لتفسير الأحداث وفقاً لتصورات إدراكية سابقة.

٤ – أسلوب تفكير موجه خارجياً: ويتمثل في الاهتمام بتفاصيل الأمور أكثر من الاهتمام بالأسباب والخبرات والظروف الكامنة وراء الأشياء أو الأحداث، بالإضافة إلى عزو سببي خارجي، فكل ما يحدث للفرد يرجع إلى أسباب خارجة عن إرادة الفرد .

ويذكر محمد أحمد (٢٠١١، ٦٠) أنهم يعانون من فقدان الوعى الانفعالي وضآلة الخبرات الذاتية واهتمام بسيط بالأحلام وجمود الفكر والتوجه السلوكي.

مكونات الإلكسيثميا:

اتفق كل من (LiJuan, 2009, 3-4; Makelki, 2005, 4; Peasley – Miklus, 2001, 38) على أن الإلكسيثميا تتكون من مكونين إحداهما وجداني والآخر معرفي على النحو التالي:

المكون الوجدانيAffective Component:

يرتبط المكون الوجداني للإلكسيثميا بإعاقة أو قصور في القدرة على التمثيل العقلي للانفعالات مما يؤدي إلى صعوبة في الاستثارة الانفعالية والتنظيم الانفعالي، ويمكن تصنيف الاضطراب

الوجداني للإلكسيثميا إلى صعوبة في تحديد الانفعالات والتمييز بينها وبين الأحاسيس الجسدية، وصعوبة في وصف العواطف للآخرين.

وربما ترتبط صعوبة تحديد انفعالات الفرد بالميل إلى الاعتماد على الأحاسيس الجسدية المصاحبة للاستثارة الانفعالية مما يؤدي إلى عد القدرة على تمثيل الأعراض الجسمانية كعلامة أو مؤشر للأمراض الجسمانية، بينما تؤدي صعوبة وصف المشاعر للآخرين إلى صعوبة في التواصل مع الآخرين مما يؤدي ذلك إلى انخفاض الدعم الاجتماعي لديهم .لذا فالمكون الوجداني للإلكسيثميا يؤثر على الوظيفة الاجتماعية للفرد وقدرته على تنظيم انفعالاته.

المكون المعرفيCognitive Component:

يتمثل المكون المعرفي للإلكسيثميا في نمط التفكير الموجه خارجياً وقلة العمليات التخيلية ونقص الخيال، لذا فالأفراد الإلكسيثميك يعانون من عجز في الإبداع كما أف استخدامهم للرموز محدود للغاية، كما أن تفكيرهم يرتبط بالمواقف والعواطف الداخلية، كما أن القصور في المكون المعرفي للإلكسيثميا يتضمن القصور في القدرات المعرفية والتي تتضمن الوظائف التنفيذية Executive Functioning والقدرات اللفظية Verbal Abilities والمقصود هنا بالوظائف التنفيذية الأوامر العليا المعرفية للوظائف مثل التخطيط، الذاكرة العاملة، وضع الأهداف، وهذا القصور يرجع إلى صعوبة التعرف على الانفعالات ووصفها.

دراسات سابقة تناولت إعداد برامج لخفض الألكسيثميا:

في إطار الدراسات التي تناولت إعداد برامج لخفض الألكسيثميا فقد هدفت دراسة داجنان وميلور(Dagnan & Mellor, 2004) إلى الكشف عن فعالية العلاج المعرفي مع الأفراد ذوي صعوبات التعلم مرتفعي الألكسيثميا، ولتحقيق هذا، طلب من مجموعة مكونة من (٤٠) فرداً من ذوي صعوبات التعلم من خفيف إلى معتدل لتسمية مختلفة لبعض الكلمات العاطفية مثل ما يلي :سعيد، حزين، غاضب، خائف، كما طلب منهم إعطاء ثلاثة مفاهيم عاطفية وغير عاطفية لكل من الحيوانات، والزهور، والألوان، وأسفرت النتائج عن أن (٢١) مشاركاً بنسبة (٥٢,٢%) لم يستطع تحديد أية كلمات عاطفية أخرى، كما تبين أن متوسط عدد الكلمات العاطفية التي تولدت من (١٩) مشاركاً قادر على تسمية واحدة بديلة على الأقل هو (٤٧,٨%)، وذلك مقارنة ب(١٠٠%) من المشاركين كانت قادرة على إعطاء الكلمات البديلة في مهمة الكلمة غير العاطفية، وأوضحت النتائج أن الأفراد ذوي صعوبات التعلم يواجهون صعوبات في التعبير عن مشاعرهم.

وهدفت دراسة أمال الفقي (٢٠١٢) اختبار فاعلية العلاج المعرفي السلوكي وبرنامج تدريبات الاسترخاء في تخفيف الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة، تكونت عينة الدراسة من (٣٠)

طالبة من طالبات الفرقة الأولى تعليم أساسي بكلية التربية جامعة بنها ممن تعانين من نقص القدرة في التعبير عن المشاعر بناء على درجاتهن على مقياس الإلكسيثميا ، وإعداد برنامج العلاج المعرفي السلوكي وبرنامج تدريبات الاسترخاء، وتم توزيعيهن على ثلاث مجموعات (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة)، وبعد البرنامج بشهرين تم القياس البعدي، وكشفت نتائج الدراسة فاعلية برنامج العلاج المعرفي السلوكي وفاعلية برنامج تدريبات الاسترخاء مما يشير إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي بدرجة أكبر من تدريبات الاسترخاء في تخفيف الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة.

وهدفت دراسة أمينه أبوالنجا (٢٠١٤) الكشف عن فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي لخفض حدة الألكسيثميا لدى مجموعة من أطفال المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم وتكونت عينة البحث من مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة قوام كل منهما (١٠) أطفال في الصف الخامس الابتدائي وتم التكافؤ بينهما في المتغيرات التالية: العمر، الذكاء، المستوى التعليمي للوالدين، الخصائص السلوكية لصعوبات التعلم، مهارات الذكاء الانفعالي الألكسيثميا وتم تعريب مقياس مهارات الذكاء الانفعالي ومقياس الألكسيثميا للأطفال وحساب خصائصهما السيكومترية وتكون البرنامج التدريبي من (١٩) جلسة الذي تم تطبيقه بمعدل (٣) جلسات أسبوعيا وانتهت النتائج إلي دعم فروض البحث والتي تم تفسيرها في ضوء ما انتهت إليه نتائج البحوث السابقة والانتهاء بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

وهدفت دراسة عبدالله الزهراني (٢٠١٤) التحقق من فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض أعراض الألكسيثميا لدى عينة من المكتئبين الراشدين السعوديين، وشارك في هذه الدراسة (٤٧) طالب سعودي مكتئب تم تقسيمهم إلى مجموعتين : مجموعة تجريبية مكونة من (٢٣) طالب ، ومجموعة ضابطة مكونة من (٢٤) طالب، وتم استخدام مقياس تورنتو للألكسيثميا، ومقياس الأكتئاب، وتوصلت نتائج الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية، ووجود فروق دالة إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي، وعدم وجود فروق دالة إحصائياً بين درجات المجموعة التجريبية في القياسين البعدي والتتبعي.

التعليق على الدراسات السابقة:

عند استعراض نتائج الدراسات السابقة التي تناولت إعداد برامج لخفض الألكسيثميا ، اتضح فاعلية البرامج التدريبية في خفض الألكسيثميا؛ حيث توصلت دراسة (Dagnan & Mellor, 2004) إلى أن الأفراد ذوي صعوبات التعلم يواجهون صعوبات في التعبير عن

مشاعرهم، وتوصلت دراسة أمال الفقي (٢٠١٢) إلى فاعلية العلاج المعرفي السلوكي وبرنامج تدريبات الاسترخاء في تخفيف الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة ، وتوصلت دراسة أمينه أبوالنجا (٢٠١٤) إلى فعالية برنامج تدريبي لتنمية مهارات الذكاء الانفعالي لخفض حدة الألكسيثميا لدى مجموعة من أطفال المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم ، توصلت دراسة دراسة الزهراني (٢٠١٤) إلى فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض أعراض الألكسيثميا لدى عينة من المكتئبين الراشدين السعوديين

ولقد استفادت الباحثة من الدراسات السابقة التي تناولت التلكؤ تناولت إعداد برامج لخفض الألكسيثميا: إعداد مقياس الألكسيثميا والتحقق من الخصائص السيكومترية له، واختيار المشاركين في الدراسة، واختيار الأساليب الإحصائية المناسبة لاختبار صحة فروض الدراسة، وتفسير النتائج في ضوءها، ووضع فروض الدراسة الحالية.

إجراءات الدراسة:

أولاً: منهج الدراسة : اعتمدت الباحثة في هذه الدراسة على شبه المنهج التجريبي للإجابة عن الأسئلة التي تحدد مشكلة الدراسة التجريبية ، حيث إن التجريب من أكثر طرق البحث دقة ، والتصميم التجريبي المستخدم في هذه الدراسة تصميم النموذج ذي المجموعتين (التجريبية والضابطة) مع القياس القبلي – البعدي – التتبعي" القائم على استخدام مجموعتين من طلاب المرحلة الإعدادية، ويهدف هذا التصميم إلى اختبار برنامج تدريبي، والمستخدم لخفض الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

ثانياً : المشاركون في الدراسة : لجأت الباحثة في إجراء الدراسة إلى اختيار عينة محددة بالطريقة "العمدية القصدية" من المجتمع الأصلي، وذلك لأن إجراء الدراسة على المجتمع الأصلي بأكمله يعتبر أمراً صعب التحقق ، كما أن علم الإحصاء بلغ من التقدم درجة يستطيع معها الباحث أن يستنتج من العينة الصغيرة المحدودة ما يود استنتاجه من المجتمع الأصلي ككل بدرجة لا بأس بها من التأكيد ، وقد شارك في هذه الدراسة (٦٠) تلميذ من طلاب الصف الثاني الإعدادي تم تقسيمهم إلى مجموعتين: مجموعة تجريبية قوامها (٣٠) طالب ، ومجموعة ضابطة قوامها (٣٠) طالب ، متوسط عمرهم الزمني (١٤,١١) عام بانحراف معياري قدره (٤,١٢) شهر والمجموعتان التجريبية والضابطة متكافئتان من حيث الذكاء والألكسيثميا، والجداول (١) ، و(٢) توضح ذلك :

جدول (١) دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلى لمتغير الذكاء

المقياس	المجموعة التجريبية في	المجموعة الضابطة في	قيمة ت	مستوى

المستخدم	القياس القبلي (ن=٣٠)		القياس القبلي (ن=٣٠)			الدلالة
	م	ع	م	ع		
الذكاء	٢٠,٨١	٢,٨٨	٢١,٠٧	٢,٦٥	٠,٣٦	غير دالة

يتضح من الجدول (١) عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطى درجات المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلى لمتغير الذكاء ، مما يدل على تحقق شرط تكافؤ المجموعتين في متغير الذكاء.

جدول (٢): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلى لمقياس الألكسيثميا

الألكسيثميا	المجموعة التجريبية في القياس القبلى (ن=٣٠)		المجموعة الضابطة في القياس القبلى (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر	٤١,٠٣	٢,٩٤	٤٠,٧٧	٢,٤٩	٠,٣٨	غير داله
صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر	٣٨,١٠	٣,٠٧	٣٨,٢٣	٢,٧٣	٠,١٨	غير داله
قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً	٣٩,٩٧	٣,٣٥	٣٩,٩٣	٣,٠٥	٠,٠٤	غير داله
الدرجة الكلية	١١٩,١٠	٦,٥١	١١٨,٩٣	٥,٦٩	٠,١١	غير داله

يتضح من جدول (٢) السابق عدم وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس القبلى فى جميع أبعاد مقياس الألكسيثميا والدرجة الكلية للمقياس، مما يدل على تحقق شرط تكافؤ المجموعتين في الألكسيثميا.

ثالثًا : أدوات الدراسة : ستعرض الباحثة أدوات الدراسة وكيفية إعدادها وتقنينها ، وذلك حسب ترتيب استخدامها في مراحل الدراسة على النحو التالي :

١- اختبار المصفوفات المتتابعة لجون رافن للذكاء (تعريب/ أحمد صالح ، ١٩٨٩)

٢- مقياس الألكسيثميا. (إعداد/ الباحثة)

وفيما يلى وصف للإجراءات التى قامت بها الباحثة لضبط كل أداة من تلك الأدوات:

الأداة الأولى : اختبار المصفوفات المتتابعة: إعداد جون رافن تعريب/ أحمد صالح (١٩٨٩)

أ- **الهدف من الاختبار:** يهدف هذا الاختبار إلى تحديد المستوى العقلي العام للمفحوص ، ويعد من أشهر اختبارات الذكاء المتحررة من أثر الثقافة لأنه لا يعتمد على النواحي اللفظية في قياس الذكاء بل على الأداء العملي ، وهذا الاختبار صالح للتطبيق في جميع المراحل الدراسية ما قبل الجامعية (الحلقة الإبتدائية ، والحلقة الإعدادية، والحلقة الثانوية).

ب- **وصف الاختبار:** يتكون الاختبار من (٦٠) مصفوفة وزعت على خمس مجموعات فرعية هى: أ، ب، ج، د، هـ، تتضمن كل منها (١٢) مصفوفة ، مرتبة وفق مبدأ التدرج المتصاعد في الصعوبة. وقد أعد هذا الاختبار جون رافن ، وعالم الوراثة بنروز Penrose ، ويعد من أكثر مقاييس الذكاء غير اللفظية شيوعًا واستخدامًا في قياس القدرة العقلية العامة ، والهدف منه إتاحة فرص متكافئة للطلاب من ثقافات مختلفة فى إجابتهم على الاختبار ومن ثّم فهو من أفضل الأدوات التي تقيس الذكاء العام . (صلاح الدين محمود علام، ٢٠٠٠ ، ٣٩٦).

ج- **طريقة تقدير الدرجات على الاختبار** : ترصد درجة واحدة عن كل إجابة صحيحة، والدرجة الخام للتلميذ هى مجموع عدد إجاباته الصحيحة على بنود الاختبار ولهذا يكون الحد الأقصى للأداء على الاختبار هو (٦٠) درجة ، ويتم تصحيح بنود الاختبار من خلال مفتاح التصحيح المعد لذلك.

د- **الخصائص السيكومترية للاختبار** : للتحقق من ثبات الاختبار في البيئة المصرية قام مترجم الاختبار بحساب ثبات الاختبار بطريقة إعادة الاختبار: وذلك على عينة من طلاب الصف الثاني الإعدادي قوامها (١٠٠) تلميذًا بفارق زمنى قدره (١٥) يومًا ، وقد كان معامل الثبات مساويًا (٠,٧٩) وهو معامل ثبات ملائم.

وقامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من ثبات اختبار المصفوفات المتتابعة عن طريق إعادة الاختبار على عينة الدراسة الاستطلاعية (١٠٠) طالب بفارق زمنى قدره (١٥) يومًا، وتم التوصل إلى معامل ثبات مساوٍ (٠,٨٤) وهو معامل ثبات ملائم ، ومن ثمّ يمكن الوثوق بهذا الاختبار.

٢ – مقياس الألكسثيميا (إعداد/ الباحثة).

يُعد قياس الألكسثيميا من المتطلبات الأساسية التي تقتضيها الدراسة الحالية، حيث إنه لابد من تحديد أبعاد الألكسثيميا منالطلاب المشاركين في الدراسة الحالية؛ ونظراً لندرة المقاييس العربية المصممة والمقننة على عينات عربية أو مصرية – في حدود علم الباحثة – والتي تقيس الألكسثيميا من الجوانب التي يقيسها المقياس المعد في الدراسة الحالية وهى (صعوبة التعرف

على الانفعالات والمشاعر – صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر – قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً)، وتشبع المقاييس الأجنبية بعوامل ثقافية تختلف عن ثقافة البيئة المصرية؛ لذلك قامت الباحثة بإعداد مقياس الألكسثيميا وفقًا للخطوات التالية:

أ – **الهدف من المقياس:** يهدف المقياس إلى التعرف على قصور قدرة طلاب المرحلة الإعدادية في التعرف على العواطف والمشاعر والانفعالات والتعبير عنها ووصفها وتحديدها أو الدراية بالمشاعر الداخلية وقصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً.

أ- **تحديد مصادر مفردات المقياس:** تم اشتقاق مفردات المقياس من خلال المصادر التالية:

١. الاطلاع على التراث النظري والإمبريقي وثيق الصلة بمفهوم الألكسثيميا وأهم مكوناته وذلك من خلال الإطار النظري للدراسة.
٢. الاطلاع على بعض المقاييس التي تناولت الألكسثيميا وقد وجدت الباحثة تنوعًا في هذه المقاييس، ومن المقاييس التي تم الرجوع إليها: مقياس تورونتو للألكسيثيميا من إعداد (Bagby et al. , 1991) ترجمة أبو زيد سعيد الشويقي (٢٠٠٨)، وترجمة السيد كامل الشربيني (٢٠١٢)، ومقياس القدرة على التعرف على المشاعر المصور من إعداد هشام الخولي (٢٠٠٥)، ومقياس بيرموند – فورست للألكسيثيميا من إعداد بيرموند وآخرين (Bermond et al., 2006)، ومقياس ثومبسون للألكسيثيميا من إعداد ثومبسون (Thompson, 2009) .
٣. التعريف الإجرائي للألكسيثيميا ؛ حيث ترى الباحثة أن مصطلح الألكسثيميا يعني صعوبة تعرف الطالب لمشاعره الذاتية وتحديدها وفهمها والتمييز بينها، وصعوبة التعبير عن المشاعر والأحاسيس من خلال الكلمات الملائمة ووصفها للآخرين، وقصور في قدرته على التخيل وأحلام اليقظة وأسلوب معرفي ذي توجه خارجي، وتتحدد الألكسثيميا فى ضوء الدرجة التي يحصل عليها التلميذ في مقياس الألكسثيميا المعد لقياسه في الدراسة الحالية.
٤. عرض المقياس في صورته الأولية (٣٥) عبارة على (١٠) من المتخصصين في التربية والصحة النفسية وعلم النفس، وقدمت الباحثة المقياس بأبعاده الثلاثة وتعليماته لهم وطلب منهم إبداء الرأي في المقياس وأبعاده ومدى ملائمة عبارات المقياس ومدى تمثيل العبارات لكل بعد من الأبعاد الثلاثة، وإبداء الرأي في الصياغة اللغوية وأي حذف أو تعديل أو إضافات في صياغة عبارات المقياس، وحددت الباحثة نسبة اتفاق (٨٠%) فأعلى كأساس لصلاحية هذا المقاس، وتبين أن نسب اتفاق المحكمين على مقياس الألكسثيميا ، تتراوح ما بين (٨٠% – ١٠٠%)، ولقد قامت الباحثة بإجراء التعديلات اللازمة والإضافات والصياغات الجديدة والتي أشار إليها السادة المتخصصين على المقياس .

ومن خلال الاستفادة من الاستجابات التي ذكرهاالطلاب، والاطلاع على المقاييس والأدوات المتاحة التي اهتمت بقياس الألكسثيميا، وأهم ما خلصت إليه البحوث والدراسات

السابقة، والتوصيات التي أدلى بها المتخصصين في التربية والصحة النفسية وعلم النفس صاغت الباحثة عدد من المفردات التي رأئت أنها ترتبط بالألكسثيميا ، وكان عدد المفردات (٣٠) مفردة، تمثل مفردات مقياس الألكسثيميا لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

د- تعليمات المقياس: صاغت الباحثة تعليمات الاستجابة للمقياس متضمنة: الهدف منه، وكيفية الاستجابة لعباراته، وشملت التعليمات مثالًا توضيحيًّا لكيفية الاستجابة لعباراته.

هـ- طريقة الاستجابة للمقياس: حرصت الباحثة على أن تكون الاستجابة بوضع علامة (✓) أمام العبارة في المكان الذى يُعبر عن درجة انطباق العبارة على التلميذ؛ حيث يوجد بجوار كل عبارة خمسة اختيارات، هي: (دائماً – غالباً – أحياناً – نادراً – أبداً)، وعلى التلميذ أن يختار واحدة منها، وذلك لجميع أبعاد المقياس.

و- **الخصائص السيكومترية للمقياس:** قامت الباحثة في الدراسة الحالية بالتحقق من صلاحية المقياس للاستخدام في ضوء صدقه وثباته واتساقه الداخلي ؛ وذلك كما يلي:

مما سبق يتبين تمتع مقياس الألكسيثيميا بمعاملات صدق وثبات عالية ودالة إحصائياً مما يشير إلى صلاحية المقياس وإمكانية تطبيقه على عينة الدراسة الحالية.

أولاً : صدق المقياس: اعتمد الباحث في حساب صدق المقياس على نوعين من الصدق هما : الصدق العاملي والصدق المرتبط بالمحك ويمكن تناولهما فيما يلي :

- **صدق المحك الخارجي** : قامت الباحثة في الدراسة الراهنة بالتحقق من صدق المقياس عن طريق صدق المحك ؛ حيث قامت بتطبيق مقياس باعتباره محكًا لمقياس الألكسيثميا المستخدم في الدراسة الراهنة على المشاركين في التحقق من الخصائص السيكومترية للمقياس(١٠٠) تلميذ وتلميذة من طلاب الصف الثاني الإعدادي ، تتراوح أعمارهم ما بين (١٤,١) عام إلى (١٥,٧) عام ، فبلغ معامل الارتباط (٠,٧١) بما يشير إلى صدق المقياس.

ثانيًا : ثبات المقياس :قامت الباحثة في الدراسة الراهنة بحساب ثبات الاختبار عن طريق نوعين من الثبات هما : الثبات باستخدام طريقة ألفا كرونباخ ، والثبات باستخدام طريقة التجزئة النصفية، ويمكن تناولهما فيما يلي:

- **طريقة ألفا كرونباخ:** تعتمد هذه الطريقة على حساب معامل ألفا للمقياس بعد حذف درجة المفردة ، وحساب معامل الفا للمقياس ككل، والجدول (٣) التالى يُبين قيم معاملات ألفا بعد حذف المفردة:

جدول (٣) قيم معامل ألفا لمقياس الألكسيثميا (ن=١٠٠)

رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا	رقم المفردة	قيمة معامل ألفا

١	٠,٧٥١	١١	٠,٧٤١	٢١	٠,٧٥٥
٢	٠,٧٤٠	١٢	٠,٧٤٣	٢٢	٠,٧٥٤
٣	٠,٧٤٥	١٣	٠,٧٥٢	٢٣	٠,٧٥٦
٤	٠,٧٥٦	١٤	٠,٧٥١	٢٤	٠,٧٤٣
٥	٠,٧٥٥	١٥	٠,٧٥٠	٢٥	٠,٧٤٠
٦	٠,٧٥٠	١٦	٠,٧٤٦	٢٦	٠,٧٤٣
٧	٠,٧٤٤	١٧	٠,٧٥٢	٢٧	٠,٧٤٩
٨	٠,٧٥٦	١٨	٠,٧٥٢	٢٨	٠,٧٤٧
٩	٠,٧٤٧	١٩	٠,٧٥٥	٢٩	٠,٧٤٣
١٠	٠,٧٤٨	٢٠	٠,٧٤٨	٣٠	٠,٧٤١

وقد بلغت قيمة معامل ألفا للمقياس ككل=٠,٧٥٦

يتضح من جدول (٣) السابق أن قيم معامل ألفا لجميع المفردات تُعبر عن ثباتها ، حيث انخفض معامل ألفا بحذف المفردة فى معظم المقياس، ولم يتغير وظل ثابتاً فى بعض المفردات ولم يتخط معامل ألفا للمقياس ككل، وهذا يُشير إلى أن جميع مفردات المقياس مهمة وحذفها قد يؤثر سلباً عليه، مما يُشير إلى أن مفردات المقياس تتسم بثبات ملائم.

- **طريقة التجزئة النصفية:** تم تقسم المقياس ككل إلى نصفين كما قسم كل بُعد إلى نصفين، وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين كل قسمين، والجدول (٤) التالى يوضح النتائج:

جدول (٤) : معامل الارتباط بين نصفى كل بعد ونصفى المقياس ككل (ن= ١٠٠)

البُعد	الأول	الثانى	الثالث	المقياس ككل
معامل الارتباط	٠,٦١٩**	٠,٥٥٧**	٠,٦٠٧**	٠,٦٠٢**

** دالة عند ٠,٠١

يتضح من جدول (٤) أن ثبات المقياس ككل وأبعاده بشكل مستقل مرتفع ، حيث جميع معاملات الارتباط مرتفعة ومناسبة ، مما يُشير إلى أن المقياس بأبعاده يتسم بثبات ملائم.

ثالثاً : الاتساق الداخلي : اعتمدت الباحثة في حساب الاتساق الداخلي للمقياس على حساب معاملات الارتباط بين درجة كل مفردة والبُعد الذي تنتمي إليه ، ودرجة كل بُعد والدرجة الكلية للمقياس ؛ وجدول (٥) التالي يبين ذلك:

جدول (٥) : الاتساق الداخلي لمقياس الألكسيثميا (ن = ١٠٠)

البُعد الأول	معامل الارتباط	البُعد الثانى	معاملات الارتباط	البُعد الثالث	معاملات الارتباط
٢	٠,٤١٤**	١	٠,٤١٦**	٣	٠,٢٩٨**

٩	٠,٣٦٨**	٤	٠,٤٩١**	٦	٠,٤٧٤**
١١	٠,٣٩٩**	٥	٠,٣٤٠**	٧	٠,٣٨٢**
١٢	٠,٥٠٢**	١٠	٠,٣٣٢**	٨	٠,٤٠٧**
١٤	٠,٤٧٥**	١٣	٠,٣٠٥**	١٦	٠,٥٢٢**
١٧	٠,٤٥٨**	١٥	٠,٢٩٩**	١٨	٠,٣٦١**
١٩	٠,٣٤١**	٢٠	٠,٥٢١**	٢٢	٠,٣٣٨**
٢٤	٠,٣٢٩**	٢١	٠,٤٣٧**	٢٦	٠,٤٢٩**
٢٥	٠,٤١٧**	٢٣	٠,٥١٣**	٢٩	٠,٤٧١**
٢٨	٠,٤٤٣**	٢٧	٠,٥٠٠**	٣٠	٠,٤٤٥**
البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط	البعد	معامل الارتباط
الأول	٠,٤٠٨**	الثاني	٠,٥١٠**	الثالث	٠,٤٥٧**

** دالة عند ٠,٠١

يتبين من جدول(٥) السابق أن جميع مفردات المقياس ترتبط مع درجات الأبعاد التي تنتمي إليها ، كما أن جميع أبعاد المقياس ترتبط مع الدرجة الكلية ، مما يُشير إلى ارتباط مفردات المقياس بأبعاده وارتباط الأبعاد بالدرجة الكلية ، مما يُشير إلى أن المقياس يتمتع باتساق داخلي مناسب.

ح- طريقة تقدير الدرجات: يتضمن المقياس درجات لثلاث جوانب للألكسيثيميا ، تُجمع لنحصل على الدرجة الكلية للمقياس، وتم وضع مفتاح لتصحيح المقياس وذلك على أساس اختيار أحد البدائل من خمسة بدائل على كل عبارة وهى(دائماً – غالباً – أحياناً – نادراً – أبداً) وحيث أن المقياس به عبارات موجبه وأخرى سالبة فقد تم احتساب الدرجات عليه كما يلي: (٥، ٤، ٢، ٢، ١) للعبارات الموجبة، و (١، ٢، ٣، ٤، ٥) للعبارات السالبة، وتتراوح الدرجة الكلية للمقياس ما بين (١٥٠) كحد أقصى، و(٣٠) كحد أدنى وتدل الدرجة المرتفعة على معاناة الطالب بدرجة مرتفعة من الألكسيثميا.

البرنامج التدريبي لخفض الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الإعدادية(إعداد / الباحثة)

تسير خطة إعداد البرنامج وفقًا لتحديد عدد من العناصر هي : أهداف البرنامج، ومحتوى البرنامج، والأساليب والفنيات المستخدمة في البرنامج، والوسائل والأدوات المستخدمة في البرنامج، وتطبيق البرنامج، وتقييم البرنامج، والجدول الزمني للبرنامج.

أولاً أهداف البرنامج : تنقسم أهداف البرنامج إلى هدف عام وأهداف إجرائية وذلك كالتالي:

١. **الهدف العام للبرنامج** : يهدف البرنامج التدريبي إلى خفض الألكسيثميا لدى طلاب المرحلة الإعدادية.

٢. **الأهداف الاجرائية** : تتحقق الأهداف الإجرائية من خلال العمل داخل الجلسات وتطبيق الفنيات المختلفة وتتلخص هذه الأهداف فيما يلي:

- أن يستطيع الطلاب التعبير عن الرأي أمام الآخرين.
- أن يستطيع الطلاب تقديم المساعدة لزملائه وللآخرين.
- أن يستطيع الطلاب طلب المساعدة من الآخرين.
- أن يشارك الطلاب في الأعمال الجماعية مع زملائهم وأقرانهم.
- التدريب على مهارة احترام مشاعر الآخرين.
- أن يستطيع الطلاب حل المشكلات الاجتماعية.
- أن يتمكن الطلاب من التواصل اللفظي مع الآخرين.
- أن يتمكن الطلاب من التواصل غير اللفظي مع الآخرين.
- التدريب على مهارة التحكم في الانفعالات .
- تدريب الطلاب على مهارة التعاطف.

ثانيا: محتوى البرنامج : في سبيل إعداد محتوى مناسب للبرنامج قامت الباحثة بالخطوات التالية:

١- الاطلاع على التراث السيكولوجي الذي تناول الألكسيثميا ، والاستراتيجيات المقترحة في البرنامج بصفة خاصة، والمتاحة في حدود الإمكانيات المتاحة للباحثة.

٢- الإطلاع على بعض البرامج التدريبية والإرشادية والتي تناولت متغيرات هذه الدراسة لتكوين الهيكل العام للبرنامج المقترح وكذلك الاستفادة من الأنشطة والفنيات المستخدمة وعدد الجلسات ، ومدة كل جلسة ومن هذه البرامج:

- فاعلية برنامجى العلاج المعرفى السلوكى والاسترخاء فى تخفيف الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة. (أمال الفقي ، ٢٠١٢).

-تنمية مهارات الذكاء الإنفعالي لخفض حدة الألكسيثميا لدى مجموعة من أطفال المرحلةالإبتدائية ذوي صعوبات التعلم. (أمينه أبوالنجا ، ٢٠١٤)

-فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض أعراض الألكسيثميا لدى عينة من المكتئبين الراشدين السعوديين " (عبدالله الزهراني ، ٢٠١٤).

٤- الإطلاع على الأدبيات السيكولوجية: اشتقت الباحثة الإطار العام للبرنامج ومادته العلمية والفنيات والاستراتيجيات التي استخدمت في كل جلسة من عدة مصادر منها:

-إعداد وتنفيذ برامج التدريب في علم النفس والتربية (صفاء الأعسر ، ١٩٩٧).

-برامج التدريب: محكات بنائها وتقييمها (صفاء الأعسر ، ١٩٩٩).
-التوجيه والإرشاد النفسي (حامد عبد السلام زهران، ٢٠٠٢).
-التفكير (أساساته وأنواعه – تعلمه وتنمية مهاراته) (سناء محمد سليمان ، ٢٠١١).

٣- إعداد مجموعة أوراق للأنشطه المنزلية التي يكلف بها الطلاب عقب كل جلسة ويتم تقييمها في الجلسة المقبلة.

٤- وضع تصور زمني مبدئي للجلسات على حسب محتواها والنشاطات الموجودة بها.

٥- إعداد استمارة تقييم الجلسة واستمارة تقييم البرنامج بأكمله.

(ج) تنفيذ التجربة:

(١) **الجلسة التمهيدية:** التقت الباحثة بطلاب المجموعة التجريبية داخل حجرة دراستهم المعتادة في جلسة تمهيدية، وضحت لهم فيها أهمية دراسة البرنامج، وأنه يهتم بزيادة معرفتهم بمهارات الذكاء الاجتماعي، مما يُساعدهم على ممارسة مهارتها بطريقة واعية ، وكان الهدف من الجلسة التمهيدية إثارة دافعية أفراد المجموعة التجريبية للاشتراك في دراسة البرنامج، وإحداث أُلفة بين الباحث وبين أفراد العينة، وتوضيح أسلوب العمل وكيفية تنظيمه وأسلوب الجلسات، وكيفية الخروج من صفهم الدراسي المعتاد، وتوضيح ضوابط الاشتراك في دراسة البرنامج.

(٢) حددت الباحثة أسلوب دراسة البرنامج التدريبي المقترح: حيث تعتمد دراسة البرنامج على التعامل مع مجموعات صغيرة تتناسب مع الهدف من الدراسة، فقد اتفقت الباحثة مع إدارة المدرسة التي طُبِّقت فيها التجربة على المجموعة التجريبية؛ للسماح له بخروج مجموعة طلاب من الثاني الإعدادي (عددهم ٣٠) إلى حجرة التدريب خلال حصة الأنشطة، وعودتهم إلى الصف الدراسي في نهاية الحصة (نهاية الجلسة).

(٤) بدأت الجلسات من الجلسة الثانية وحتى الجلسة الثامنة والعشرين للتدريب على خفض الألكسيثميا بعرض مهمة وطلبت (الباحثة) من أحد الطلاب ممارستها، وطلبت من زملائه في الجلسة الانتباه له؛ لأن دورهم سيأتي لممارسة المهمات نفسها بعد قليل، وقد حرصت الباحثة على زيادة مرات ممارسة التلميذ الذي لم يُتقن ممارسة إحدى المهمات حتى يُتقنها ويُصبح على وعي بها.

نتائج الدراسة وتفسيرها:

١- **الفرض الأول ونتائجه:** ينص الفرض الأول على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الدرجة الكلية لمقياس الألكسيثميا وفي كل بعد من أبعاده". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار النسبة التائية للعينات المرتبطة ، وجدول (٦) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٦): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية فى القياسين القبلي والبعدي لمقياس الألكسيثميا

الألكسيثميا	المجموعة التجريبية في القياس القبلي (ن=٣٠)		المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى دلالة حجم الأثر
	م	ع	م	ع				
صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر	٤١,٠٣	٢,٩٤	٢١,٩٧	٣,٣٧	٢٠,٥٩	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٧٧	مرتفع
صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر	٣٨,١٠	٣,٠٧	٢٠,٤٣	٣,٢٢	٢٣,٩٧	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٦٩	مرتفع
قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً	٣٩,٩٧	٣,٣٥	٢٢,٧٧	٤,٢٠	٢٦,٤٩	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٥٧	مرتفع
الدرجة الكلية	٩٣,٩٥	٦,٣٥	٦٥,١٧	٦,٦٩	٣٩,٧٧	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٠	مرتفع

يتضح من جدول (٦) السابق وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى جميع أبعاد مقياس الألكسيثميا والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي. كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج علي الألكسيثميا ، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠,٤٦ – ٠,٧٠) ، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم في خفض الألكسيثميا ذو كفاءة معقولة.

تفسير نتائج الفرض الأول:

يتضح من جدول (٦) السابق وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى الألكسيثميا لصالح القياس البعدي، كما يتضح من جدول (٦) وجود حجم أثر للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة في خفض الألكسيثميا.

ويمكن إرجاع ذلك إلى أن استخدام المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي قد ساعدهم على إتباع السلوك المرغوب اجتماعياً وأصول المعاملة والتعامل السليم مع الآخرين وأساليبه وفنياته ، كما أن البرنامج التدريبي ساعدهم على إدراك مشاعر الآخرين والتعرف على حالتهم النفسية من حديثهم وتفسير السلوك الصادر عنهم ودلالته الخاصة تبعاً للسياق الذى صدر فيه هذا السلوك

وفهم التعبيرات الإنسانية من خلال إدراك دلالات الوجه ، أو إيماءات اليد ، أو أوضاع الجسم ، أو غير ذلك من المؤشرات التعبيرية، كما أنه ساعدهم على التعامل بشكل لبق في الموقف الاجتماعية العادية والتعامل الناجح مع الآخرين والتأثير فيهم ، كما أن استخدام البرنامج التدريبي قد أتاح الفرصة لإبداء الآراء والمناقشات مع المعلم والزملاء ، مما دعم الثقة بالنفس والوعي بأهمية المهام التي ينجزونها ، وقد سأهم ذلك في جعل التلاميذ أكثر وعياً وتخطيطاً وتنظيماً ومراقبة لذاتهم ، واستخدام مصادر التغذية الراجعة قد سأهم في تحسين الصمود النفسي لدى تلاميذ المجموعة التجريبية.

٢- **الفرض الثاني ونتائجه:** ينص الفرض الخامس على أنه : " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدي في الدرجة الكلية لمقياس الألكسيثميا وفي كل بعد من أبعاده". ولاختبار صحة هذا الفرض استخدمت الباحثة اختبار النسبة التائية للعينات المستقلة ، وجدول (٧) يوضح نتيجة هذا الإجراء :

جدول (٧): دلالة الفروق بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى لمقياس الألكسيثميا

الألكسيثميا	المجموعة التجريبية في القياس البعدي (ن=٣٠)		المجموعة الضابطة في القياس البعدي (ن=٣٠)		قيمة ت	مستوى الدلالة	حجم الأثر	مستوى دلالة حجم الأثر
	م	ع	م	ع				
صعوبة التعرف على الانفعالات والمشاعر	٢١,٩٧	٣,٣٧	٤٠,٧٠	٢,٤٥	٢٤,٦٣	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٧٧	مرتفع
صعوبة وصف الانفعالات والمشاعر	٢٠,٤٣	٣,٢٢	٣٨,٢٠	٢,٥٧	٢٣,٦٢	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٦٩	مرتفع
قصور في التخيل وأحلام اليقظة والتفكير الموجه خارجياً	٢٢,٧٧	٤,٢٠	٣٩,٩٣	٢,٨٢	١٨,٦٠	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٥٧	مرتفع
الدرجة الكلية	٦٥,١٧	٦,٦٩	١١٨,٨٣	٥,٣٤	٣٤,٣٣	دالة عند مستوى ٠,٠١	٠,٨٠	مرتفع

يتضح من جدول (٧) السابق وجود فروق داله إحصائياً عند مستوى (٠,٠١) بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية فى جميع أبعاد مقياس الألكسيثميا والدرجة الكلية للمقياس لصالح القياس البعدي. كما يتضح من الجدول السابق وجود حجم أثر للبرنامج علي الألكسيثميا ، وذلك الأثر مرتفع ؛ حيث تراوح حجم الأثر ما بين (٠,٤٦ – ٠,٦٩) ، وحيث أن جميع القيم أكثر من (٠,٢٠) فإن البرنامج المستخدم في خفض الألكسيثميا ذو كفاءة معقولة.

- **تفسير نتائج الفرض الثاني:**

يتضح من جدول (٧) السابق وجود فروق داله إحصائياً بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في القياس البعدى فى الألكسيثميا لصالح المجموعة التجريبية. كما يتضح من الجدول (٧) وجود حجم أثر للبرنامج التدريبي المستخدم في هذه الدراسة في خفض الألكسيثميا.

ويمكن إرجاع ذلك إلى أن استخدام المجموعة التجريبية للبرنامج التدريبي قد ساعدهم على تنظيم المعلومات وتوليد الأفكار ، بالإضافة إلى تنمية المرونة في أفكارهم من خلال توليد أكبر قدر ممكن البدائل المقترحة لحلول المشكلات وتفسير الظواهر ، كما أن استخدام الطلاب للبرنامج التدريبي ساعدهم في حلول المشكلات بحيث تتميز بالتنوع ، وكذلك التوافق الجيد والمواجهة الإيجابية للشدائد والصدمات والأزمات النفسية التي قد يواجهونها ، سواء أكانت مشكلات اجتماعية أو كوارث طبيعية أو أمراضاً مزمنة أو مشكلات أسرية، أو غيرها من الصدمات العنيفة، كما أن هذا البرنامج التدريبي ساعدهم على القدرة على التعافي من التأثيرات السلبية لهذه الشدائد والنكبات وتجاوزها بشكل إيجابي ومواصلة الحياة بفاعلية واقتدار.

مجمل عام لنتائج الدراسة: يمكن تلخيص النتائج السابقة فيما يلي:

أ- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية عند مستوى (٠,٠١) في القياسين القبلى والبعدى بالنسبة للألكسيثميا لصالح القياس البعدى ، مما يشير إلى وجود تحسن فى الدرجة الكلية لمقياس الألكسيثميا وفى كل بعد من أبعاده، نتيجة لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية بعد القياس القبلى وقبل القياس البعدى.

ب- توجد فروق دالة إحصائيا بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة عند مستوى (٠,٠١) فى القياس البعدى بالنسبة للألكسيثميا لصالح المجموعة التجريبية ، مما يشير إلى وجود تحسن فى الدرجة الكلية لمقياس الألكسيثميا وفى كل بعد من أبعاده ، نتيجة لتطبيق البرنامج على المجموعة التجريبية.

مراجع الدراسة:

أبو زيد سعيد الشويقي (٢٠٠٨). الابتكارية الانفعالية لدى عينة من طلاب الجامعة وعلاقتها بكل من الألكسيثيميا والعوامل الخمس الكبرى في الشخصية. **المجلة المصرية للدراسات النفسية**، ١٨ (٦١)، ٤٢ – ٨٤.

أحمد عثمان صالح (١٩٨٩) . أثر عامل الثقافة فى الاختبارات المتحررة من أثر الثقافة في ضوء تقنين اختبار المصفوفات المتتابعة على البيئة المصرية. **مجلة كلية التربية**، جامعة المنيا، ١(٣)، ٢١٠-٢١٩.

أمال إبراهيم الفقي (٢٠١٢). فاعلية برنامجى العلاج المعرفى السلوكى والاسترخاء فى تخفيف الإلكسيثميا لدى طالبات الجامعة. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس**، **رابطة التربويين العرب السعودية**، ٣٠(١)، ٢١٣-٢٥٢.

أمينه مصطفى أبوالنجا (٢٠١٤). تنمية مهارات الذكاء الإنفعالي لخفض حدة الألكسيثميا لدى مجموعة من أطفال المرحلة الإبتدائية ذوي صعوبات التعلم. **مجلة كلية التربية- جامعة الأزهر**، ١٥٧(٤)، ٢٥٩-٣٤١.

إيمان عبد الله البنا (٢٠٠٣). الألكسيثيميا (صعوبة تحديد ووصف المشاعر) وأنماط التعامل مع الضغوط لدى عينة من طلبة الجامعة، **حوليات آداب عين شمس**، ٣١ (٢)، ١٥ – ٥٧.

سحر أحمد سليم (٢٠١٧). الالكسيثميا وعلاقتها بالتوافق النفسى للتلاميذ ذوى الصعوبات التعلم. **مجلة التربية الخاصة والتأهيل، مؤسسة التربية الخاصة والتأهيل**، ٦(٢١)، ٩١-١٣٩.

سناء محمد سليمان (٢٠١١). **التفكير (أساساته وأنواعه ..تعلمه وتنميته ومهاراته)**. القاهرة: عالم الكتب.

شاهندة عادل غنيم، وشيرين محمد دسوقي ، وهبة كمال مكي (٢٠١٧). فعالية برنامج إرشادي في خفض الألكسيثيميا لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم. **مجلة كلية التربية ببورسعيد**، ٢١، ٧٦٥-٧٩٣.

صفاء يوسف الأعسر (١٩٩٧). **إعداد وتنفيذ برامج التدريب في علم النفس والتربية** . القاهرة: دار قباء.

صفاء يوسف الأعسر (١٩٩٩). **برامج التدريب: محكات بنائها وتقييمها**. القاهرة : دار قباء.

عبدالله سعيد الزهراني (٢٠١٤). فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في خفض أعراض الألكسيثميا لدى عينة من المكتئبين الراشدين السعوديين. **دكتوراه** ، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

محمد شعبان أحمد (٢٠١١). الألكسيثيميا في علاقتها بسلوك المشاغبة لدى عينة من مراحل تعليمية مختلفة. **دكتوراة** ، كلية التربية، جامعة الفيوم.

محمد رزق البحيري (٢٠٠٩). إسهام بعض المتغيرات النفس ية في التنبؤ بالألكسيثميا لدى عينة من الأطفال ذوي صعوبات تعلم القراءة والموهوبين موسيقياً. **دراسات نفسية**، ١٩(٤)، ٨١٥- ٨٨٣.

ناصر سيد جمعه ، أحمد ثابت فضل (٢٠١٤). الألكسيثيميا واضطراب العناد المتحدي لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم (دراسة تنبؤية). **مجلة كلية التربية بجامعة طنطا**،

هشام عبد الرحمن الخولي ، الزهراء مهني عراقي، ومحمد شعبان أحمد (٢٠١٣). الذكاء الإنفعالي وعلاقته بالإلكسيثميا لدى عينة من طلاب وطالبات الجامعة. **دراسات عربية في التربية وعلم النفس، رابطة التربويين العرب السعودية**، ٤١ (٢)، ١١٥-١٧٢.

هدى سامي سلامه (٢٠٠٩). الإلكسيثميا وعلاقتها بالقلق لدى عينة من المراهقين المكفوفين. **ماجستير**، معهد الدراسات العليا للطفولة، جامعة عين شمس.

هيام صابر شاهين (٢٠١٣). الألكسيثيميا والرضا عن الحياة لدى عينة من طلبة الجامعة. **مجلة كلية التربية ، جامعة بنها**،٢٤(٩٦)، ٨٠-١١٢.

Briody, M. E. (2005). Emotional intelligence: Personality. Gender and cultural factors. PhD, Farleigh Dickinson University, UMI, 3159654.

Dagnan, D, & Mellor, K, (2004), Finding the words to describe feelings: An study of the abilities of people with intellectual disabilities, *Psychiatry Research*, 28(3), 253-258.

De Berardis, D; Camanella, D; Gambi, F. & La Rover, R. (2007). Alexithymia fear of bodily sensation, and somato sensory amplification in young outpatients with panic disorder. *Psychosomatics*, 48 (3), 239 – 149.

Franz, M; Popp, K., Sheefer, R; Sitte, W; Schneider, C. & Hardt, J. (2007). Alexithymia in the German general population. *Sociology Psychiatry Epidemiology*, 43, 54 – 62.

Joergen, H., Christin, S., Sven, B., Carsten, S., Ulrich, J., Freyberger, J. (2010). Alexithymia, Hypertension, and subclinical atherosclerosis in the general population. *Journal of Psychosomatic Research*, 68, 139 – 147.

Julie, D., Luise, H., John, R., Georgia, T. & Fiona S. (2006). Cognitive and Psychological correlates of alexithymia following traumatic brain injury. *Neuropsychological*, 44, 62 – 72.

Kupferberg, S. (2002). The relationship between alexithymia and aggression in a non-clinical sample. PhD, Georgia State University.

Lijuan, D.(2009).The relationship between the effective component of alexithymia ancf facial recognition and expression of emotion. Master, University of Singapore.

Makelki, M.(2005).AIexithymia and brain organization : A dichotic listening study. Master, University of Regina.

Noli, G; Cornicelli.M; Marinari.M; Carlini.F; Scopinaro,N& Adami,F.(2010). Alexithymia and eating behavior in severely obese Patients. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*, 23, 616-619.

Peasley-Miklus,C.(2001). An examination of emotional processing and emotional expression in alexithymia using imagery. PhD, Faculty of Purdue.

Sifneos, P. (2000). Alexithymia: Clinical Issues, Politics and Crime. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 69,113-116.

Terry, P., Laura M. & Parker, D. (2009). Alexithymia and satisfaction in intimate relationships. *Personality and Individual Differences*. 46, 43 – 47.

Vazquez, I.; Sandez, E.; Gonzalez, B; Romero, I; Blance,M &Vera,H.(2010). The role of alexithymia in quality of life and health care use in Asthma. *Journal of Asthma*, 47, 797- 804.

Warner, B. J. (2007). The relationship between alexithymia, wellness, and substance dependence. PhD, Southern Arkansas University, UMI Number: 3261613.

Wearden, A., Cook, L. & Vaughan, J. (2003). Adult attachment, alexithymia, symptom reporting and health related coping. *Journal of Psychosomatic Research*, 55 (4), 341 – 347.

William, E. P., John, S. O. & Anthony, S. J. (2011). Effect of alexithymia on the process and outcome of psychotherapy: A programmatic review. *Journal of Psychiatry Research*, 190 (1), 43 – 48.